HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA



Kevad 2018

Selles numbris:

Kokkuvõtted ja statistika aastast 2017

Klubiliikmete mõtted ja soovid

Koertega jalutamine

Talisupluse kogemus

Pühade tähistamisest klubimajas

Klubimaja treening

ja palju muud huvitavat

Haabersti Klubimaja Kroonika

SELLES NUMBRIS:

Haabersti Klubimaja kokkuvõte 2017

Jaanuar:

- Toibusime akrediteeringust
- Toetatud elamise teenust 2 kohta
- Alates jaanuarist 2017 tähtpäevadel/riiklikel pühadel klubimaja avatud
- Lõpetasime eraldi töötajate koosolekud

Veebruar:

- Ruumid avalikumaks
- Ligipääsud kõikidesse arvutitesse nii töötajatele kui klubiliikmetele
- Klubimaja Facebook lehekülg

Märts:

- Akrediteeringu tulemused
- Perepäev töötukassa

Aprill:

- Tõstsime toidu hinda
- Saime kohvimasina

Mai:

- Klubimaja sünnipäevad
- Teadusteater E.Toman
- Serve the City + puhastusimport TALGUD

Juuni,Juuli:

- Ekskursioonid + üritused
- Rahastuse saamine klubimaja koolituse tarbeks

August:

- Uputus

September:

- Reval Cafe: Saiakeste + kohvihommikud

Oktoober:

- Avatud uksed: rahvarohked + sisukad
- Ärevushäired
- Kogemuslood
- München + Carmish

November:

- Klubimaja tutvustamine TVTK töötajatele
- Klubiliikmed + töötajad

Detsember:

- MARI sai sotsiaal töötaja tunnustuse
- Jõulupidu: Otsa kool + puhkpilliorkester
- 60 jõululaualist

Lisaks:

Statistika uuendus koos klubiliikmetega

Kooskõlasse CPQ

Reach out kontakti võtmine

Suurem koostöö klubiliikmetega

vastutuse jagamine

Koosoleku juhtimise juhis + praktika (nt. Tellimused, helistamise „Reachout")

Kuidas möödus Sinu jaoks aasta 2017 ?

- Suurte probleemidega, ka terviseprobleemid. Komisjon(VEK) läks lõpuks normaalselt.
- Tervist sain tugevalt ravida.
- Aasta möödus minu jaoks väga kiirelt. Õpin Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis ja sel aastal olen juba kolmandal praktikal. Kolmas ehk selle aasta viimane tõi mind siia teie juurde. Võin julgelt öelda, et see on siiani kõikidest praktikatest kõige huvitavam olnud! Ma muust ei hakkagi rääkima. Teil on kindlasti põnevam lugeda sellest, mis ma siit sellest kohast aru annan. Mulle meeldib, et sattusin siia. Tunnistan- asukoht oli mulle oluline, kuna elan siin lähedal. Tunnen, et olen terve klubimaja poolt soojalt vastu võetud. Tunnen ka, et olen saanud siia ise ka oma panuse anda. Mulle meeldib see väga! Oma panuse sain anda köögis, kui oli vaja ära toitlustada tohutult palju inimesi. See on mul esimene sellelaadne kogemus ja ma olen selle kogemuse eest ääretult tänulik! Klubiliikmed ja personal on nii toredad! Praktikat oodates olid hirm ja ootusärevus vaheldumisi. Peamajas Kadriorus hirmutati veel rohkem ära. Kuid kui Mariga lõpuks kohtusin, siis oli hirm kohe kadunud! Sellest aastast jäite meelde te kõik. Koduklubi rahvas!
- 2017.a. möödus meeleolukalt ja tegusalt(kogemusnõustajate koolitus) Õppimine oli päris pingeline aga huvitav (eneseanalüüs on alati tervendav ja toetav). Tore kui sind hinnatakse ja toetatakse.
- Jõuluvanalt sain Uno Kaupmehe plaadi. Märtsis sain 47 aastat vanaks. Lauri sünnipäev oli tore, kunstiringis osalemine.
- 2017 aasta algus möödus mul õppimise tähe all, õppisin Astangul kursusel BT 15, kus tekkisid mul eriala õpetajaga probleemid ja 08.2017 arvati mind kursuselt muudel põhjustel välja. 2015-17 õa. hakkas erialaõpetaja tegema eakate hooldekodu projekti ja sidus selle veel vene keelega ja seal jäin jänni. 2017 suvel olin Pelgurannas majahoidja ja olen käinud tihti Weizenbergi tänaval. 2018 jaanuarist lähen sinna eelduskursusele.
- Ei mäleta, mis on möödas, see on unustatud. Vähe tööd, vähe raha. Meeldis väga klubimaja tore personal.
- Töötasin Astangul puutöös. Käisin Metsajõel taastujate koolitusel 4 päeva. Metsajõe koolitus Külli Mäega.

- Этот год прошел хорошо и замечательно здесь мне все понравилось.
- В этом году мне запомнилась болгария наша поездка там было хорошо и тепло, запомнилось хорошие воспоминания как я преодолела свои многие страхи пошла На Паэ к Юрию рисовать рисовала красивые цветы научилась там всему что можно в Пелгуранна тоже много чего преодолела научилась думать там и мыслить делая хорошие работы. Ева сказала что я очень молодец в этом центре ,там приятные люди с ними хорошо общаться. Дома у меня тоже все замечательно. Больше всего мне понравилась поездка в Болгарию. До сих пор вспоминаю ее приятно там было очень с мамой и папой отдыхать.
- Töiselt. Esimene poolaasta oli piisavalt kurb. Oma sünnipäev, oma „uus armastus”. Head suhted tööl. Ja harjumine töökohaga. Välismaale sõit. Lõpetasin remont korteris. Nüüd tunnen ennast paremini, targem., osavam.
- Sel aastal oli 2 suurt pidu, 1 klubimaja aastapäeva pidu Pelgurannas ja teine jõulupidu klubimajas. Sellest viimasest tahaksingi kirjutada. Jõulupeol oli tore, et klubimaja liikmed ise esinesid ja said kingitusi. Kutselised tunnusideed. Oma klassikalise muusikaga oled väga professionaalsed ja inimestena toredad. Meeldis väga flöödimängija ja akordionimängija oma Bachi esitlusega. Kõigil oli lõbus ja kõige lõpuks veel toit ning mandariinid, piparkoogid ja kohv. Toredat jõulumuusikat oli ka. Kõigiti tore pidu oli. Veel on meeles sellest aastast minu tõlketööd, mis annavad edasi ka teistele aru saada inglise keele tekstidest ja emailidest. Muusikaring on ka oma edetabelitega rõõmus ja huvipakkuv. Kokandusgrupis oli tore küpsetada õunakooki, selle retsept avaldatakse ka klubimaja lehes. Zumbas käisin küll vähe aga hea vaheldus oli seegi. Loovusringis oleme teinud toredaid joonistusi ka kollaaži.
- Aasta möödus hästi ning rahulikult, ainult poed ja ehitus. Väga meeldis see, et aasta sai läbi.
- Прошлый год у меня прошел спокойно.Нашла работу.Приобрела новых друзей .Год прошел ,в основном,в работе.Работала не покладая рук.Теперь точно знаю ,что физиотерапия хорошо влияет на здоровье.
- Aasta möödus kiirelt. Palju üritusi. Kontsert Jaani kirikus, 2 õhtusöökirestoranis ja klubimaja jõulupidu meeldisid väga.
- 2017. aastast on jäänud meelde mulle taastumiskursus, kogemusnõustajate koolitus,

omakogemusloo rääkimiskogemus, ja ka muusikateraapia algõppe kursuses poole aastane õpe – kõik olid minu jaoks väga huvitavad ja ennast arendavad alad.

- Klubimajast jäi meelde veel tore jõulupidu, soovitan ka edaspidigi kõikidel osaleda. Jõulupeol meeldis väga see, et sain ise klaveril saata kahte lauljat kolme palaga ja tagataustaks lihtsalt ise paljude jõulupalade mängimine.
- Veel meenub ilus Arsise kellade jõulukotsert Jaani kirikus.
- Kindlasti meeldis mulle ka Müncheni reis Klubimajaga.
- 2017 год прошел для нас с хорошими книгами. А также в интересном общении. Одно из таких устроили для всех желающих Яна и Марина. Они вели группу, где мы обсуждали притчи с духовным содержанием. Встречи вдохновляли и очень полюбились.

Mida ootan aastal 2018.

- Vähem probleeme. Paremaid ettevõtmisi. Klubimajas võiks olla midagi sportsaali taolist
- 2018 aastalt ootan, et see tuleks ja oleks täis positiivseid emotsioone. Et mul oleks rohkem aega. (See juhtub tegelikult alles 2019 aastast). Klubimajas ma loodan, et toimub palju üritusi, millest ma võiks tulla osa saama, oma panust anda nende toimimisse. Kui ma saaks mõne meili toimuva sisust ning sellest, kuidas saaksin võimalusel abiks olla, siis minu antud e-maili aadress klubimaja töötajatele on oodatud ja avatud teie jaoks! KIRJUTAGE MULLE!
- Müün oma Vorstiveski talu maha ja enam ei ole taluperenaine. Viru keskuses Rahva Raamatus raamatu „Lapsed laululaagris" presentatsioon. Hüljatud muusikali tahan minna vaatama, sest armastan muusikale. 38. sünnipäeva võtan vastu Viru kabarees. Leedu delfinaariumi plaanin minna. Suvilale kuur ehitada ja suvila ära värvida. Turunduse ja karjääriplaneerimise koolituse võtta. Remontida Tallinna korterit oma kätega. Hambad korda saada. M raamat teha. Eluloo raamatut kirjutada.
- Uuel aastal jätkub õppimine eelmise aasta laineharjal. Enne jaani peaksid õpingud päädima lõpptulemusega. Võib-olla saan ka selles suhtes rakendust klubimajas. Klubimaja on ikka olnud toetav koht, kuhu tulla. Ka töökoosolekud on huvitavad.
- Saaks hooldekodu Vääna-Vitisse. Tahan olla sõbra Margusega koos. Soovin, et toimuks

suur remont klubimajas suures kontoris. Et oleks Klubimaja ilus.

- Uuelt aastalt ootan jaanuarikuus algavat eelduskursust, peale mille lõpetamist on mul tööturul ehk konkurentsieelis võrreldes piiratud konkurentsi võimega isikutega, kes ei tea enda võimeid ja vajadusi. 2018. aastal ma loodan peale eelduskursuse lõppu saada TVTK asendussekretäriks või eks vaatab, mis soovitusi sealt antakse.
- Rohkem ühiseid meelelahutusi. Teater. Füüsiline trenn. Ootan uusi aktiivse eluviisiga klubiliikmeid – sõpru.
- Jätkuvat toimetamist-jaksu: Et tervis peaks vastu. Loovusgrupp. Arvutiõpe. Et klubimaja kestaks. Et pikendataks töölepingut. Soovin, et tervise seisund oleks stabiilne.
- От Нового года я жду новых ожиданий измениться во всем избавиться от стархов и привычек побольше общаться с другими людьми иметь побольше друзей и знакомых.
- В клубном доме я бы хотела чтобы лепку из глины, что нибудь интересное побольше новых занятий и чтобы все год принес много большой удачи.
- Tervise paranemist. Minu kontserdid, rohkem välismaale sõitu. Soovin tervise paranemist sellisel tasemel, et oleks täiesti endaga rahul, suurepäraselt. Soovin areneda oma paindlikkus sellel määral, et ei peaks vajest kaua mõelda, et leida positiivne vastus. Ja osata mõjuda inimesi nii, et mul oleks ka hea. Tahan olla Super suhtleja ja supertöötaja. Tahan endale parim teenindaja hille ja soovin et mul oleksid piisavad suhted ühe inimesega. Ja üleliigsed tegevused ja inimesed ei tülitaks mind. Et saatus oleks targem minust ja teeks minu jaoks piisavalt paremat, et mina saaksin üle võtta teistelt valitsus enda kätte.
- Ringide tööd võiks olla rohkem. Muusikaring võiks alata juba 16.00 . Arvutiõpetusring võiks õpetada, kuidas internetist vaadata filme ja TV programmi. Seda kõik ei oska teha. Kokandusgrupi retsepte võiks olla igas klubimaja lehes. Ajalehti võiks olla rohkem ka „Õhtuleht" lugemiseks.
- Ilusamat uut aastat, rohkem oleks üritusi. Ekskursioon mitmepäevane.
- От нового года жду улучшения финансового положения и здоровья.Хорошо бы,чтоб в соццентре было побольше мероприятий , как под Новый год.Жду от этого года чего-то сверх хорошего,так как этот год — год Собаки- мой год.
- Rohkem raha, suurem pension. Klubimajas rohkem kontserte ja kohvilaudu. Lõunasöögi

kõrvale piim või keefir.

- Sellelt aastalt ootan nagu juba varasemalt juttu, kas siis Klubimaja remonti või Klubimaja uuele aadressile kolimist, nt kuskil Kesklinnas – kõigile võrdsel kaugusel :)
- Ootan veel paljude filmide vaatamist kinos, ja kontserte kuulamist, välisreise, Eesti siseseid reise, teatri külastusi.
- Enesearengulist koolitust muusika vallas nagu harfiteraapia kursus. Ikka sünnipäevadel käimised ja oma sünnipäeva.
- Kellade ansamblis jätkuvalt osalemist.
- Ootan veel EV100 sündmusi Klubimajas. Nt : erinevad kohvi, jutu- , mängulauad.
- Loovusgruppe, loovsupervisioongruppe ja ka inlise, keele, kui võimalik siis ka rootsi keele gruppi, muusikaringi – kusjuures võiks toimuda nii - peale muusikavideode kuulamise ka nt klaveri algõpe, aga ka muud muusikainstrumendid on teretulnud, nt viiul (kui on soovijaid) ja laulmine klaverisaatel jms – mulle see meeldiks. :)
- Ожидаем от 2018 года, что он принесет нам новые знания и полезный опыт. Для этого много мудрого можно почерпнуть из чтения. И в общении с близкими по духу людьми. Поэтому будем рады, если в клубе сохранится литературный кружок, который проводили в прошлом году Яна и Марина.

Этот 2017 год я провёл не очень хорошо. Были очень большие проблемы с языком (болезнь называется Герпес). И даже ходили к стоматологу: счищать камень с зубов. Заболевание не исчезло. Тогда делали операцию. У меня очень долго сразу после моего дня рождения, когда нитки с языка все отошли после операции, началась сильная привычка: кусать язык на нервной почве. И только к осени этого года после платных сеансов с психологом она уменьшилась. Почти год вплоть до самой осени помимо этого у меня не было ничего,чем бы я мог себя занять так как я не смог защитить диплом, а мой колледж закрыли. А кроме программирования на компьютере я не знал больше ничего в этой жизни, но я знал, что я должен был чтото делать, а делать не хотелось, а то что хотелось делать - не было такого просто. Поэтому часто страдал, и часто были мысли о потери цели жизни и даже о смерти, так как в тот период отец как и до 2017-го года он прям надоедал мне по поводу того, что должен

идти работать и зарабатывать деньги, хотя это и невозможно было в силу моей пониженной трудоспособности и отсутствия диплома и его защиту я провалил. Выясня свой изъян — это стало для меня ударом. Приятных моментов было мало, но они были: ходили в мексиканский ресторан, в боулинг, в магазин японских товаров и.т.д. Но только с мамой так как в этом году проведения времени с друзьями в живую вообще не получалось. В основном сидел за компьютером. И с друзьями я общался только там.

Mis jäi meelde sellest aastast ?

Благодаря центру душевного здоровья у меня появился новый друг, с которым у меня впервые произошло общение в живую в этом году (так как настоящие друзья мои были заняты и им было не до меня), но отношения с ним были не такие уж простые так как он не то, что не верит в дружбу, но ещё и аспергер прямо как я (он скейтбордист и хорошо разбирается в графическом дизайне, поэтому мы сразу с ним нашли общий язык). Он мне помогал по дизайну в компьютере удалённо. Вместе с этим в этом году я впервые пошёл в Клубный дом и в этот момент, я почувствовал, что моя жизнь снова наполнилась смыслом. Моя мама в этом году уезжала в тур в Швецию и Финляндию и мне пришлось себе готовить и ухаживать за собой самим. Для меня это было испытание, но мама по-прежнему не верит в то, как мне было сложно ухаживать за собой в период её отсутствия. Говорит «Ты же справляешься же. Тебе уже надо приучаться к самостоятельности». Но это нереально тяжело было. Осенью этого года ходили в Мексиканский ресторан (тогда я впервые попробовал тортильи с бобами , мясом и со сметаной. Очень остро, зато вкусно), боулинг и японский магазин. В новом году мы запускали фейерверк, а за 2 часа до нового года я комнату продолжал украшать ёлочными игрушками и сладостями так как ничего не успевал. Приходилось работать в темпе вальса. Вот что мне больше всего запомнилось.

Mis meeldis väga ?

Исходя из всего произошедшего в этом году: мне ничего не понравилось больше как ходить с мамой по городу на разные мероприятия, заведения или за покупками и новогоднее празднование вместе с моей семьёй.

Mida ootad uuelt aastalt 2018 ?

Больше всего от 2018 года я жду следующего(приведу эти желания в столбик для удобства чтения):

1) Чтобы отношения между русскоязычными и эстонцами стали лучше и в плане языка(например , если человек не знает эстонского и это касается приезжих тоже, эстонцы не отказывали ему в помощи , а попытались ему помочь или хотя бы понять его).
2) Чтобы Эстония в этом году попала на финал Евровидения 2018 года и при возможности выигрыла конкурс.
3) Чтобы у нас прекратились слёты ветеранов Ваффен СС в Силламяэ, да и вообще восхваление неонацизма/фашизма в Эстонии в целом, чтобы у нас не запрещали празднования праздника Дня Победы 9 мая и иметь в нашей стране вещи с советской символикой и памятью о погибших родственника во времена второй мировой войны (что часто отбирают на российско-эстонской границе).
4) Чтобы у нас больше уделяли внимания строительству новых школ (также и русскоязычных, не только эстонских), больниц, заводов, фабрик и.т.д. и сносу не рентабельных зданий и строительство вместо них новых, что в наше время , особенно в районе Пыхья Таллинне наблюдается не так часто.
5) Чтобы между Эстонией и Россией укреплялись дипломатические отношения и восстановилось экономическое сотрудничество и доверие друг к другу.
6) Чтобы средняя зарплата по стране стремительно повышалась.
7) Чтобы увеличивались пособия, денежные поддержки и прочие социальные благи со стороны государства студентам, пенсионерам, безработным, многодетным семьям и другим нуждающимся и появились возможности бесплатного образования и

медицины тоже, чтобы мы заметнее приблизились по благопучию к уровню Финляндии.

8) Чтобы населения страны стало больше и больше не уменьшалась. Думали у нас об отмене однополых браков и всего, что касается гомосексуализма на законном уровне и больше думали о своих семейных ценностях. Это важно.

9) Чтобы я стал работающим перспективным челоком и имел девушку.

NB! Я понимаю, что мои пожелания для этого года большие и они имеют политическо-экономический характер, но я считаю, что стоит об этих важных вещах задуматься и нам, простым жителям, не только политикам.

Mis võiks klubimajas toimuda ?

Palun kirjutada siia mõtted, soovid ja ideed.

Для начала я бы хотел, чтобы в нашем клубном доме было следующее(приведу эти желания в столбик для удобства чтения):

1) Были бы занятия по рисованию аниме(японская анимация и мультипликация. В google информации на эту тему полно) и создаванию своей мультипликации: было бы хорошо ещё с использованием современного программного обеспечения на компьютере для создания подобной деятельности.

2) Открыли бы кружок резьбы по дереву.

3) Открыли бы курсы по создаванию 3d графики и анимации в компьютере.

4) Осуществлялось бы приготовление мясных блюд в определённые по желанию желающего дни недели по предварительному договору с Терезой. Даже когда этот день недели будет отмечен как вегетарианский или рыбный.

5) Восстановили бы уроки по английскому языку.

Tähtpäevad ja riigipühad klubimajas

Meie klubimaja on juba teist aastat tähtpäevadel ja riigipühadel lahti. See on väga hea, sest me saame koos olla. Varem oli tähtpäevadel klubimaja kinni, siis mul oli juba enne seda hirm, sest mul on väga raske kodus olla. Iga kord ei taha sõbrannade juurde minna, sest on vahel väga raske suhelda. Sõbrad alati on valmis toetama, kuid päriselt mõista saab inimene, kes on ise tundnud seda, mida tunnen mina. Klubimajas on inimesed, kes mõistavad sind. Ma väga tahaksin, et edaspidi ka klubimaja oleks tähtpäevadel lahti. On väga hea teha midagi koos, kuulata muusikat. Tähtpäevadel teeme tavaliselt ka piduliku laua.
Inimesed, kes elavad üksi, võivad tulla klubimajja. See on väga tähtis, et inimene ei tunne üksindust ja tal on koht, kuhu tulla ja olla sina ise, kus ei ole sundsuhtlemist. Kui tahad, siis suhtled, kui ei taha, siis ei suhtle. Eriti tähtpäevadel, kui inimene on üksinda, siis ta tunneb üksindust ja seda, et teda ei vaja keegi. Meie klubimajas on sõbralik õhkkond ja kõik on teretulnud, on heatahtlikud inimesed. Ja kui inimene vajab abi, siis ta saab alati pöörduda tegevusjuhendaja poole või teise klubiliikme poole.
Viimati tähistasime kevadpüha 01.05 ja küpsetasime kahte erinevat pirukat, jäime kohvi ja sõime puuvilju. Üks meie klubiliige oli kokku pannud 70-ndate aastate muusikaprogrammi. Kokku oli neid seekord 18 inimest – 16 klubiliiget, üks töötaja ja üks praktikant, kes on meie juures 3 kuud soomest. Toon välja mõned näited ka. Lihavõtte pühade ajal värvisime klubimajas mune. Eesti Vabariigi 100 sünnipäeval tähistasime selle aasta veebruari 24.02 Eesti Vabariigi 100.sünnipäeva. Meil oli viktoriin, musika ja pidulaud. Jaanipäeval käisime Harku järve ääres grillimas ja isegi tantsisime, kui üks klubiliige tuli autoga ja lasi meile autoraadiost muusikat. Vastlapäeval tavaliselt teeme vastlakukleid. Jõululaupäeval tulid meile külla ka noored vabatahtlikud organisatsioonist Serve the City. Sõime koos piparkooke ja mängisime lauamänge. 01.01.2018 võime klubimajas soovida üksteisele head uut aastat. See hea, et meie klubimajas on tähtpäevadel avatud ja ei pea olema kodus üksi.

Kirjutas Marina

Trükkis Rene

Kevadpühad klubimajas

Kevadpüha toimus 1.mail.

Tulin klubimajja hommikul. Kokku oli meid 18 inimest: Külli, Roman, Meelis, Kristin, Hille ja teised. Laual olid kohv, tee ja pirukad.

Muusika saatel sai tantsida kella kaheni. Mina sain Romani ja Maiega vestleda. Oli üks tore üritus. Veetsin ilusa päeva klubimajas. Nägin üle pika aja oma sõpra Madist. Kuulasime head muusikat. Klubist läksin jalgsi koju.

Head tervist kõikidele klubimajalistele soovides!

Autor: Meelis

Perepäevast

Perepäev on alati meie majas toimunud huvitavalt.

Pereliikmed, kes tulid kohale, jäid üritusega rahule. Toimus piltide vaatamine, vestlused ja klubimaja tutvustamine. Vestlusring oli väga huvitav ja meeldis kõikidele väga. Kakuti teed ja suupisteid. Maja tutvustajad olid väga asjatundjad.

Aitäh kõigile kes pingutasid perepäeva kordamineku eest. See päev on meie maja traditsiooniks saanud ja see on väga tore.

Autor: Hille

Minu kogemused seoses külmas vees käimisega

Mõnda aega tagasi hakkasin huvi tundma külmas vees käimise vastu. Sellest tulenevalt olen käinud mitmel korral Pirital külmas merevees ennast vette kastmas ja samuti seal asuvas taliujumiskeskuses. Need on kõik unustamatud kogemused olnud.

Kui nüüd keegi küsib, et miks ma selle õudusega tegelen, siis ühesõnaliselt võiks vastata, et huvitav. Pirital asuv taliujumiskeskus ongi muuseas minu teada ellu kutsutud tulenevalt kahe meesterahva soovist tegeleda oma tavaelu kõrvalt huvitava asjaga. Eks see tegevus on



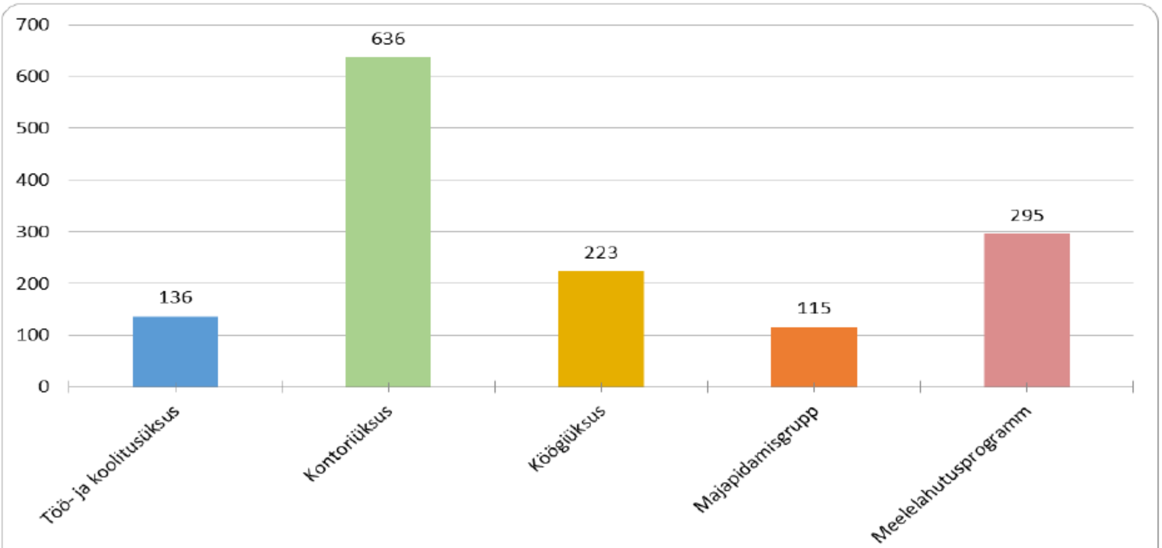
muidugi tugevatele inimestele, kes suudavad ennast motiveerida tegema midagi ekstreemset, pikalt mõtlemata ja endaga aru pidamata. Tuleb lihtsalt ennast sundida, nii nagu elus muudegi asjadega, mida pole kõige mugavam teha. Nii võib ennast ühel hetkel tabada mõttelt, et oled sellest sõltuv. Talisuplus lisab ellu parajalt vürtsi. Eriti hea on see siis, kui elad rutiinset elu. Käin muuseas ka ülikülma ravis, kus tuleb minna külmakambrisse, kus on üle saja kraadi külma. Keskkond on seal küll teine, kuid tublisti julgust nõuab seegi.

Nimetatud tegevused on minu meelest lisaks oma kasulikkusele väga huvitavad, rikastades elu ja näidates, et elu on ikka elamist väärt ainuüksi juba nende kogemuste pärast. Seega innustan siinkohal kõiki mind järgima ja elu rikastavalt tegutsema. Elu on liiga lühike selleks, et liiga pikalt mõelda ja planeerida. Kasulikum on minna ja teha ning veenduda, et polnudki nii jube kui algul tundus, vaid hoopis vastupidi huvitav, mõnus ja lõbus.

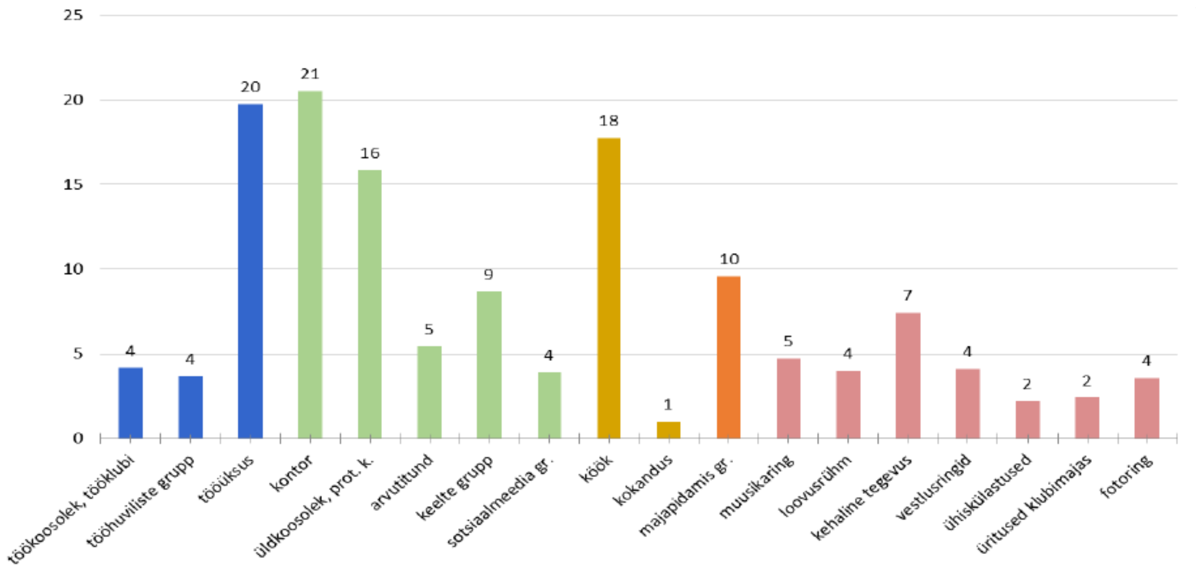
Kirjutas Jüri

Haabersti Klubimaja tegevuste statistika 2017

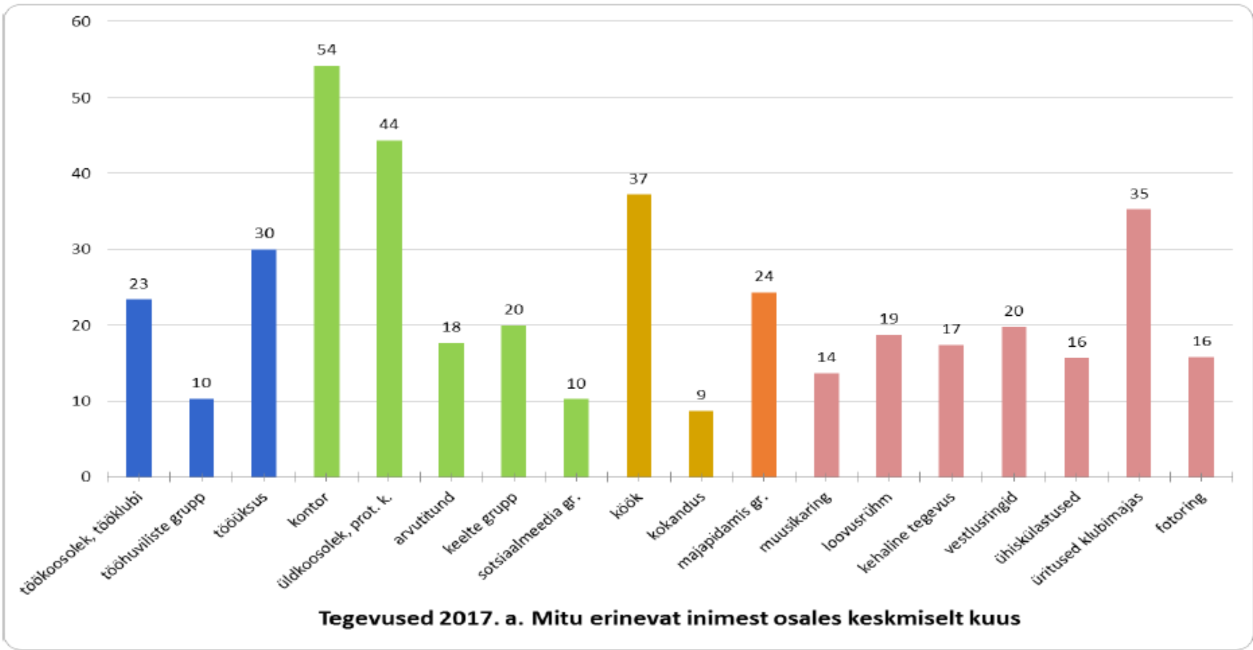
Töö-ja koolitusüksus
Kontoriüksus
Köögiüksus
Majapidamisgrupp
Meelelahutusprogramm



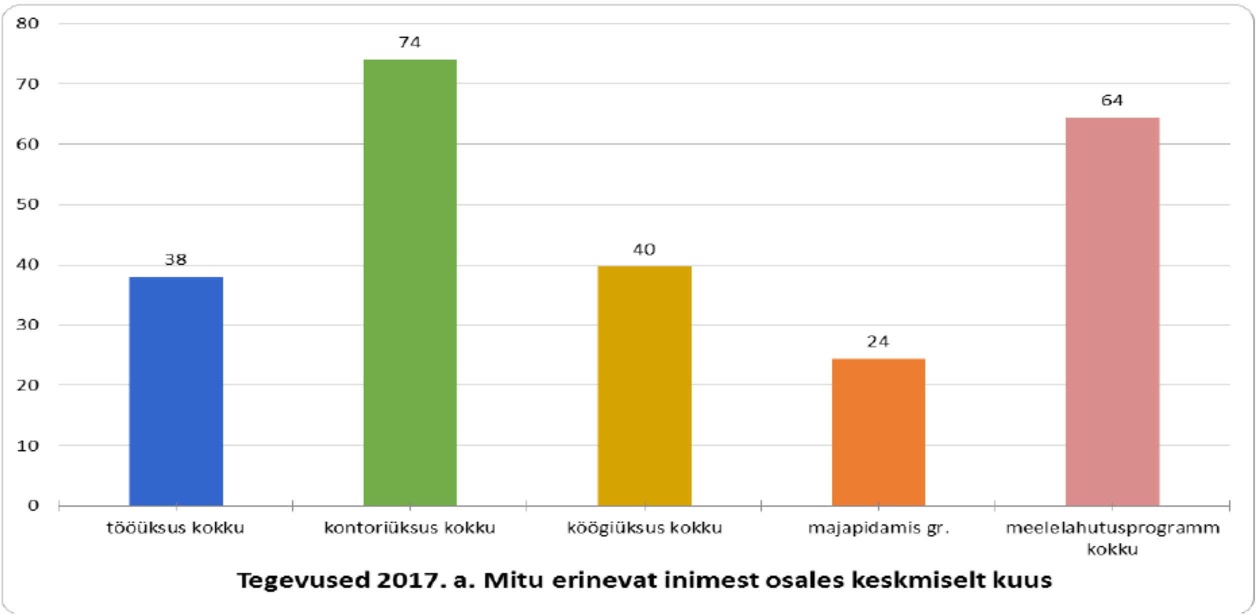
Üksuste tegevuste kordade arv aastal 2017



Tegevused 2017. a. Mitu korda toimus keskmiselt kuus



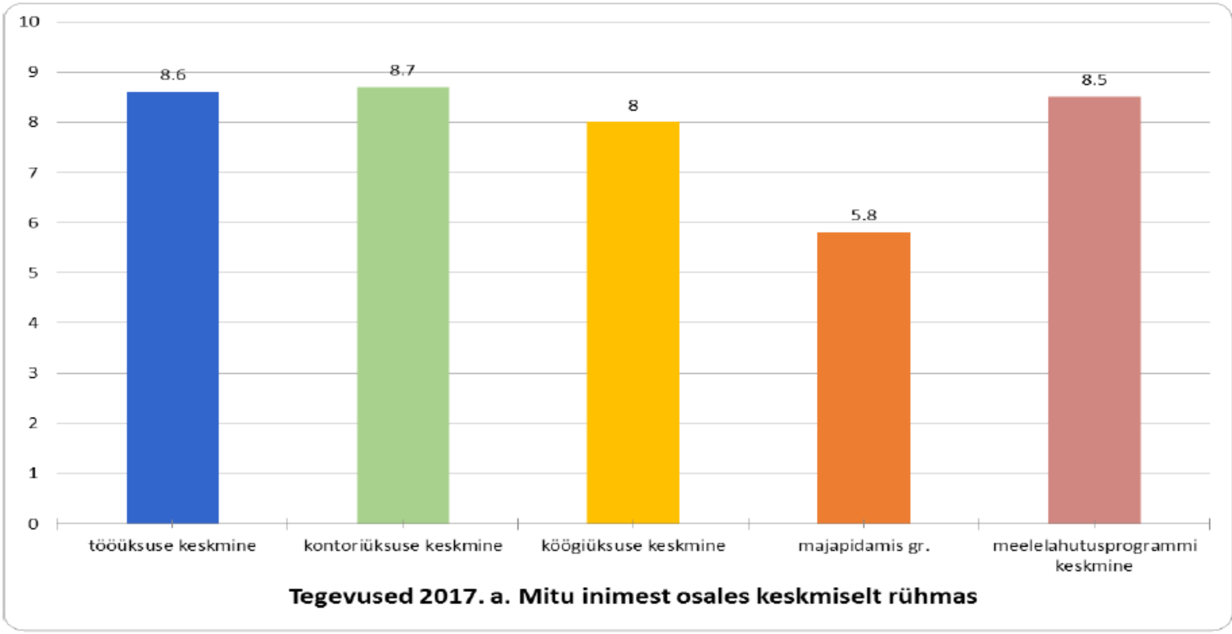
Töö-ja koolitusüksus
Kontoriüksus
Köögiüksus
Majapidamisgrupp
Meelelahutusprogramm

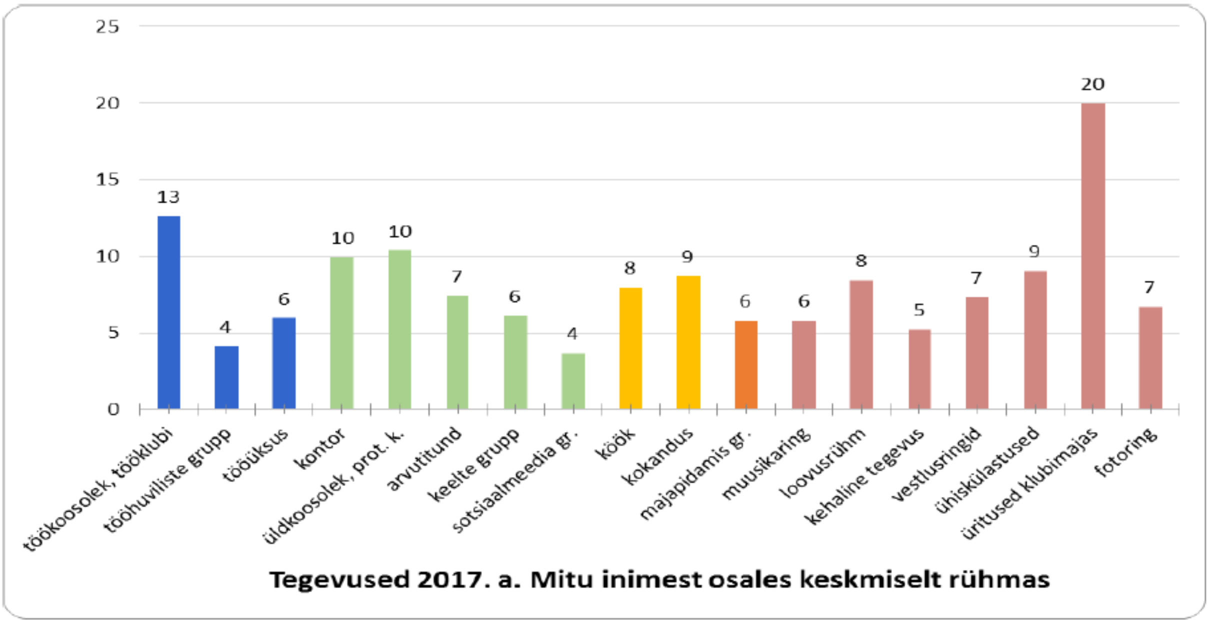


Haabersti Klubimaja tegevuste statistika 2017

Lk. 3

Töö-ja koolitusüksus
Kontoriüksus
Köögiüksus
Majapidamisgrupp
Meelelahutusprogramm





Koertega jalutamine

Käisin 26.märtsil 2018.a. koos kahe klubiliikmega - Dmitri ja Jüriga Paljasssaares Tallinna loomade varjupaigas koertega jalutamas.

Sel päeval kahjuks rohkem kui ühe koeraga ei jõudnud jalutada, kuid hiljem kui olen ise vabatahtlikuna käinud, siis olen oma aja sättinud nii, et olen saanud vähemalt kolme erineva koeraga: Sunny, Semu ja Turboga - Turbo tundus olevat kõige aktiivsem, tahtis lausa mängida, hüppas üles mitu korda, natuke sõnakuulmatu. Teised nt Alfa oli ikka niii armas ja korralik, ja sõnakuulelik.

Oli natuke külm ilm, lumi oli veel maaas. Aga päevaga jäin täitsa rahule. Nüüd, kui ma olen oma vabast ajast ka käinud , on tunda , et annab rohkem energiat juurde, nii mõnus on anda varjupaiga koertele mõnusas ranna miljöös jalutust ja natuke mängimist värskes õhus. Lisaks ka endale annab hea enesetunde, positiivsema tunde, oled leidnud enda kõrvale armsa, karvase ja neljajalgse sõbra, kellest oled unistanud.

Hea ilmaga nt suvel on eriti mõnus seal rannas kindlasti palli, indiakat mängida või muidu peesitada ja ujuda.

On kujunenud lausa oma lemmikkoer - sealse varjupaiga töötaja koer, kes on armas, lühikeste jalgade, rõngas sabaga ja koheva karvaga Alfa, emane.

Võin öelda, et tunnen temaga täitsa sarnaselt, üks ühine loomu omadus - mõlemad me otsime midagi oma elus.

Aga muidugi peab olema ettevaatlik sellega, et ükski koer ei võtaks mingit prügi suhu, see võib nende tervisele mõjuda kahjulikult, kuna nad kõik nuusivad midagi maast.

Autor ja trükkis: Helle

Klubimaja treening

Klubimajades üle kogu maailma on olulisim, et kõik klubiliikmed on vajatud. Liikmeteta ei saa tööle orienteeritud päev toimida, mis on klubimaja süda. Liikmed ja töötajad töötavad külg külje kõrval, et klubimaja toimiks. Töötajaid on selline arv, et nad ei saa kogu tööd ise ära teha. Ka töötajad on klubimajas vajatud.

Ainult töötajate sõbralik suhtumine liikmesse ei ole piisav, et liikmed väärtustaksid end. Oli üks klubimaja aastaid tagasi, kus töötajad olid sõbralikud kuid seal oli vähe tööd. Töötaja ei saa sekkuda mu heaolusse, ütles klubiliige teise klubimaja töötajale. Tööl on tervendav mõju. Kasu rehabilitatsiooniks, tervenemiseks klubimaja tööle orienteeritud päevast on suurim kui teha rohkem erinevaid töid. Kõik soovijad saavad proovida kõiki töid. Üks töö ei kuulu kindlale liikmele.

Tööd klubimajas tulevad liikmete vajadustest. Aastaid tagasi mõeldi, tahaks süüa. Tekkis palju küsimusi. Kes valmistab? Kes serveerib? Kes peseb nõud? Mida süüa valmistada? Kust saame toorained? Kes käib poes? Palju lõuna maksab? Sooviti juua kohvi või teed. Kes laseb inimesed uksest sisse? Kes vastab telefonile, on registraator? Kes koristab? Kuidas pidada arvestust palju on liikmeid? Võib öelda ka töö mida endale vaja on näiteks: info otsimine, blanketide täitmine, otsimine, teatripiletite ja bussipiletite ostmine, maksude maksmine, asjaajamises saab kasutada klubimaja arvuteid.

Soomes oli tööga orienteeritud päev 8 tundi. Kell 8.00 avati. 8.15 algasid üksustes koosolekud mis kestsid 15-30 minutit. Tempo oli rahulik.

Helsingi Klubimajas on tööle orienteeritud päeva keskel kavas puhkepausid. Kahe nädala jooksul kui meie koolitusel olime peeti pausidest korralikult kinni. Mõjus puhkusena ja andis uut jõudu. Puhkus aitas sisustada 8 tundi tööle orienteeritud päevas. Osalesin töö ja koolitus üksuse koosolekutel ja kandsin töötajate nädala tööajad arvutis tabelisse. Kuulasin Helsingi Klubimaja üleminekutöö kohtadest. Köögiüksuses osalesin koosolekutel ja valmistasin sööki, pesin nõudepesumasinaga nõusid. Neil on 5 nädala menüü paigas ja nägin toiduainete tellimist. Kontori ehk administreerimis üksuses osalesin koosolekul ja nägin kui palju tuli ühel päeval esmakordselt tutvujaid , päris palju umbes viis.

Helsingi Klubimajas on kohvik 10.00-10.30, söögiajal ja pealelõunat. Pakutakse mida jõutakse valmistada ja seda jõuti palju: puuvilja salatit, võileibu singi, juustu ja salatiga,

lagritsat, banaani, apelsini, teed, kohvi, mahla, kohupiima kuhu lisati terved maasikad või muud, küpsist tüki kaupa. Kui oli lõunasööki üle jäänud, müüdi poole hinnaga.
Koolitusel rääkisime uute liikmete vastuvõtmisest. Miks on vaja klubimajja töötajaid? Kuidas luua vajalike töid terveks päevaks? Mis saab siis kui keegi pole nõus tegema lõunasööki? Kui keegi pole nõus ju siis ei ole see oluline.
New Yorki Fountain house liikmete seas on palju väiksem haiglasolemine ja kodutus kui ameerikas üldiselt.
Diskussioonid olid pikad. Rääkisime standarditest. Tegime tegevusplaani, meiega koos mõtlesid ja andsid nõu soomlased ja ameeriklased. Kuidas nemad on samad olukorrad lahendanud. Helsingi Klubimaja hakkas meeldima.

Autor: Sten

Klubimaja süda

Töö on klubimaja mudeli psühhiaatrilise rehabilitatsiooni keskne koostisosa. Töö on alati olnud vundament, millele mudel toetub. Varajased Fountain House'i mudeli kirjeldused postuleerisid lihtsalt, et 'usk, et töö, eriti võimalus püüelda ja saavutada tulemuslikku hõivet, on sügavalt arendav ja taassulandav vägi iga inimolendi elus.' (Beard, Propst & Malamud, 1982, lk 47). Kuid aja möödudes on üha rohkem inimesi tutvunud selle mudeliga ja on hädavajalik olla täpsem sõnastades, miks töö on klubimaja mudelile nii tähtis.

Viimase 5 aasta jooksul on klubimaja liikumise tuntud juhid selgitanud töö või 'tööle orienteeritud päeva', nagu seda tavaliselt kutsutakse, voorusi klubimaja ülesehituses. Töö paneb meid teiste inimestega ainulaadsesse suhtesse, tuues mõtestatud suhete loomise meile käeulatusse. Töö aitab meil tunda sidet suurema kogukonnaga ja annab meile ettekuutuse, milline meie elu võib olla tulevikus. Kõik inimesed saavad ülalkirjeldatud moel tööst kasu, kuid arvestades eraldatust ja segadust, mis sageli kaasneb psüühikahäirega, võivad viimased saada kõige rohkem kasu.

Mind, ja ma arvan, et meid kõiki, on aidanud õppimine isiklikest kogemustest. Õppimine, kui tähtis on töö aitamaks psüühikahäirega inimestel saada oma elud korda. Ma alati imestan, kui ma näen ehtsat muutust, mis toimub kui liikmed avastavad oma rolli klubimajas ja asuvad rakendama omaenda ideesid, andeid ja võimeid andmaks liikmena oma osa klubimaja hüvanguks. Tundub nagu sa näeksid, kuidas teadmatuse, põlguse ja ükskõiksuse kihid kukuvad järk-järgult kokku paljastades jõu, meisterlikkuse, enesekindluse ja eneseväärikuse. Ebaõnnestumise hirm ja alla-andmione annavad teed aukartustäratavale julgusele.

Ma ei ütle, et suhted ei ole selles protsessis kaasaaitavad, kuid töös leiavad liikmed tuge ja toitu psühholoogilise tervise seemnetele. Ilmselt on paljud inimese hõivatuse kasvades kuulnud mõnda variatsiooni ütlusest, et 'Ma lõpuks ootan midagi telekavaatamise ja magamise kõrval.' Töö tegemine klubimajas paistab andvat enamusele psüühikahäirega inimestele pidepunkti saavutamaks terviklikumat suhet iseenda ja lõpuks ka teiste inimestega.

Need kogemused meenutavad meile pidevalt kui tähtis on klubimajade jaoks töö, kuid selle naelutad mulle südamesse hoopis üks asi, mida üks sõber mulle ükskord ütles. Ma külastasin Rudyard Propsti ja Susan Omanskyga (Fountain House'i liige) klubimaja, mis töötas pingsalt selle nimel, et suhted töötajate ja liikmete vahel oleks võimalikult võrdsed ja et arendada sõbralikku perekonna-laadset õhkkonda. Kuid nad ei mõistnud tööle orienteeritud päeva tähtsust ja seega ei pakkunud nad liikmetele eriti tööd. Koduteel arutasime me, kuidas me saaks aidata sellel klubimajal tugevamaks saada. Susan ütles, et 'Me peame aitama neil mõista, et sa ei saa sekkuda inimest heaollu.' Mina ja Rudyard jäime selle peale hetkeks vait. Mul jäi suu lahti. Susan oli just andnud seitsme südamliku sõnaga edasi klubimaja olemuse tuuma. Ta lisas: 'Kas nad siis ei tea, et nad ei saa üksnes sõbralikkusega anda inimesele eneseväärikust? Ma hindan suhteid, mis mul on klubimajas, kuid ma vajan ka midagi millest ma saan ammutada omaenese väärikust, saavutatuse ja sisemise rahuldatuse tunnet.' Pole vist vaja öelda, et ma pole unustanud, mida Susan sel õhtul ütles ja sellest saadik on tööl klubimajas olnud minu jaoks sügavam tähendus.

Arvestades töö vastu vaieldamatut tähtsust klubimaja põhimõttelises ülesehituses ja toimimises, arvan ma, et on ilmne, miks me kutsume tööüksust klubimaja mudeli südameks. Tööüksuses leiab liige tegevust, mis omab talle tähendust. Samuti leiavad nad sealt omaksvõttu, julgustust ja tuge oma püüdlustele, mida nad soovivad saavutada. Ja tööüksuses saab inimene võimaluse arendada kogemuste jagamisel, eesmärgil, vastastikusel austusel ja taas töötamisest uuesti omandatud tervisel põhinevaid suhteid kaastööliste ja kolleegidega. Samuti on õige, et tööüksus on nagu baas, millelt rännatakse välja suuremasse kogukonda andmaks tuge, esinemaks või tegemaks omaenese tööd. Lühidalt öeldes kehastab tööüksus klubimaja mudeli põhiväärtusi ja filosoofiat ja seal saavad liikmed sulandada ennast klubimaja kogukonda.

Kui meie arusaamine ja töö hindamine klubimaja väärtuse vastu on kasvanud siis, ikkagi käivad mõnikord Klubimajast arutlevad küsimused läbi. Kas meil on piisavalt tööd, et iga klubiliige tunneks end vajatuna ja kas me suudame tema päeva täita tööga. On tihtilugu raske siduda klubiliikmeid ühe või teise tööga. Kas see töö on tõesti mõttestatud liikmelisusele, ning seega meie klubimajale? Need küsimused kummitavad meid, kui töötame, et luua häid klubimaju. Kõik meist paistavad pärivat seda küsimust ühel või teisel viisil klubimaja arendamisel, aga keegi meist ei oska sellele küsimusele vastata nii lihtsalt, kui me vastame küsimusele, kui tähtis on töö meie jaoks. Mulle paistab, et need on küsimused, mida me ei ole õppinud nii intensiivselt lahendama. Kas töö mida teeme või mida teeme tulevikus on tähendusväärne ja kas liikmed tahavad ausalt sellega seotud olla.

Et vastata sellele küsimusele peame algus küsima: Kust tuleb töö mida me teeme klubimajas? Et alustada sellele küsimusele vastamisega tuleb algus teada kust see ei tule. See ei ole Fountain House poolt välja kirjutatud. See et Fountain Housel on oma kindlad tööd ja üksused ei tähenda , et meie klubimajas peavad olema samad ülesanded , et olla hea klubi. Töö mida sooritab klubiliige või siis töötaja peaks sündima loomulikul viisil, seoses sellega millised on klubimaja vajadused. Kui vaadata alustalasid , siis klubimaja töö peaks algama inimeste nõustamisega nende vajadustele põhinedes. Vajadus, et olla vajatud ja oodatud, vajadused mis on seotud elukohaga ja söögiga, vajadus töö ja suhete vastu. Kui me ehitaks oma klubimaja areneva keskkonna idee ümber kus inimesed saaksid oma

vajadusi tutvustada, siis töö mida klubimajas teeme oleks tähendusväärne.

Ma kirjeldan teile Cowlitz Riveri klubimaja varajast arendust ja miks töö mida me nüüd teeme näib olevat tähendusväärne töö. Esiteks, me teadsime ,et muutume igal tööpäeval lõunaks näljaseks ja me tahaks midagi süüa. Teiseks teadsime , et paljud inimesed armastavad juua kohvi ja me pidime leidma viis kuidas nad saaksid seda endale lubada. Loomulik otsus, et lahendada see vajadus oli organiseerida grupp kus inimesed ostavad , valmistavad ja serveerivad toitu . Kui see grupp oli loodud ja tuli alustad plaaniga kuidas kõige efektiivsemalt täita neid ülesandeid, kerkis esile sadu küsimusi millele tuli leida vastus. Siin on näiteks mõned küsimused mis esile tulid: „ Mida me serveerime? Kas toidu eest tuleb maksta? Kui mitu portsjonit tuleb ette valmistada? Kuidas tuleks söögituba valmis seada? Kes koristab pärast söömist?“ Tihipeale aitas ka nende küsimuste küsimine välja tuua inimeste erinevaid vajadusi. Kui tööüksus oli loodud siis liikmed ja töötajad suutsid koos töötada, et jõuda ühisele eesmärgile.

Kui klubimaja populaarsus kasvas, siis meie liikmete arv kasvas kiiresti. Meil oli vaja leida tee kuidas suhelda teineteisega ja kuidas teada anda mis klubimajas toimub. Me otsustasime , et hakkame välja trükkima ajalehte. Kui me arutasime ajalehe loomist, siis palju liikmed näitasid huvi selle vastu ja nad hakkasid sellega tegelema. Sellest vajadusest sündis nädala ja kuu leht . Märgates seda kuidas majast hakkas rohkem inimesi läbi käima, tekkis meil uus vajadus jälgida kes kui tihti kohal käis. Enne tegelesid sellega töötajad , aga see töö läks raskemaks kui majas hakkas rohkem inimesi käima. Siis me lõime kohaloleku laua, kus inimesed panid kirja millal nad tulid ja millal nad lahkusid ja siis me saime hiljem selle arvutisse kanda. Jälle väga paljud olid sellest ülesandest huvitatud , eriti üks meie väga pühendunud liige. Samal viisil me hakkasime ka tutvuma uute inimestega, teiste klubimajadega ja hakkasime ka uurima Üleminenku Tööde arendusega. Nende tööde lisandumisega tekkis juurde palju paberitööd ja kalkuleerimist . Saime jälle uue töögruppi luua , kust klubiliikmed said osa võtta. Lisaks hakkas meie eesruumi laual telefon tihedalt helisema ja seoses sellega tekkis meil ka vajadus ka registraatori järgi. Sai ka see roll loodud. Panime kõik need rollid kokku ja saigi uus üksus valmis.

Töö loodi selleks , et tutvuda ühiskonna vajadustega ja kui töö ei olnud tehtud, siis efektiivsus kadus. Mida paremini meie kommuun suhtleb omavahel seda paremini toob see välja mis on iga liikme vajadused. Iga klubiliikme osaluse ja panus klubimajja, muudab meie keskkonna palju väärtuslikumaks. Kui me peame põhi printsiipe töö kohta mida teeme meeles ja see sujub naturaalselt sõltuvalt liikmete vajadustele, siis peaksime me saavutama enesetunde , et meie töö on tähendusväärne.

Kuidas me teame , et klubimajas on piisavalt tööd? Eks selle küsimuse vastus on arvestatud kui lahtine näitaja. Kas töödel on erinevad küljed ja ülesanded , mis suudavad inimesele pakkuda tööd 6 tunniks esmaspäevast -reedeni? Kui nii on , siis klubimajal on hea algus ja kõik inimesed tunnevad ennast vajatuna. Aga kui suur osa klubisid ei suuda täita oma päevi tööga siis tekib meil suur mure , et kuidas suudavad nad oma tööd tähendusväärseks muuta. Palju meist leiavad , et see teema on nende jaoks liiga kauge. Miks on nii , et me saame aru kui tähtis on meie jaoks töö , aga samas tihtipeale me ei suuda siduda kõiki inimesi sellega.

Rohkem kui miski muu , probleem mis mõjutab kõige rohkem seda kui palju meil on tööd, on see , et mis on staffi roll klubimajas. Juhendajate rolliks on kontrollida üksuste tööd kus nemad juhendavad ja et kõik inimesed saaksid midagi teha ja et koos jõutaks ühisele eesmärgile lähemale. Igas üksuses on erinevad inimesed , kellel kõigil on erinevad tugevused ja just nendele tugevustele proovitakse tähelepanu pöörata.

Juhendaja tööst valesti arusaamine võib tekitada probleemi, mis segab tähendusväärse töö teket. Kui juhendajad ei lase vahepeal lahti juhi rollist , siis liikmed ei sa aru mis on vastust ja nad ei suuda töid lõpetada individuaalselt . Kui nii juhtub, siis juhendajad võtavad vastu ainult nii palju tööd , kui nad usuvad et nad ise suudavad seda ära teha. See on surmav üksusele. Nagu Robby Vorspan kirjeldab ühes artiklis „ Isikujooned ja Struktuurid Klubimaja Mudelis“ (Vorspan,1986), „Klubimaja vajab struktuuri , et juhendajad oleks seotud tööga ja et saaks jälgida liikmeid ja nende tugevusi ja sellest tekib vajadus püsima jäämiseks . Juhendajatel peab olema vajadus vajada klubiliikmeid.

Klubimaja peab olema tähelepanelik , et töö mis tehakse on suunatud liikmestaatusele ja püsib klubimaja varana. Klubimaja peaks uurima kas töö on tehtud mingi teise organisatsiooni poolt , sest parem on kui töö püsib ikkagi klubimajas. Me peame aktiivselt arutama kuidas tuua need tööd ja ülesanded tagasi klubimajja kuhu nad kuuluvad, kus nad pakuvad liikmetele suuremal hulga erinevaid ülesandeid.

Kas me suuda luua terveks päevaks struktuuri erinevate tööde ja erinevate üksuste ümber. Kas meil on piisavalt tööd , et seda luua. Ma vastaks sellele küsimusele niimoodi. Me peame tugevalt uskuma sellesse , et me suudame teha kõik selle jaoks mis vajalik. Kui töö on meie majas elujõuks , siis muutuks me nõrgaks ilma selleta. Kõik kes me oleme klubimajaga seotud võime tõestada kui õige see on.

Halbade tegurite või probleemide asemele tuleks luua uusi töörolle . Kui me korduvalt pöörame tähelepanu nende vajadustele ja kui me investeerime rohkem inimeste probleemidesse , siis meil peaks olema klubimajas piisavalt tööd neile.

Bill Waters
Longview Cowlitz River Clubi juhataja

Minu mõtted

Olen 31. jaanuarist alates jälle klubimajas tagasi ja tunnen end paremini. Detsembrikuu teisel nädalal läksid mul ärevushäired päris hulluks… ma suisa käisin siin viimased nädalad täitsa vastu tahtmist. Paha oli olla, aga ikka käisin. Igasugused häirivad mõtted koos ärevushoogudega on mind kimbutanud juba aastaid. Perioodìti on ikka suuremad ja väiksemad. Jaanuari lõpul läks enesetunne paremaks, kuid võiks olla veelgi parem. Eks peab endaga lihtsalt rohkem tööd tegema: eneseusk ja tahtejõud on võitlemisel kõige tähtsamad. Võtan ka toetuseks 4 erinevat ravimit (Eslorex 2 tbl, Nerheel 3 tbl, Fluanxol 1 tbl ning Diazepeks 1 tbl). Mis parata, kui sundmõtted ja ärevus enam elada ei lase.

Pidevalt häirivad mõtted on ravitavad, aga muidu on ikka normaalne, et vahel tuleb elus ette ebameeldivaid olukordi. Need lahenevad tavaliselt ruttu. Enamasti on ju inimesed heatujulised, kõik on hästi ja probleemid ei ole elusegavad. Paljud lihtsalt ei väärtusta seda, et head on elus rohkem. Kui mind miski väga vaevab, siis on mul võimalus küsida selle kohta nõu oma vanematelt, psühholoogilt (Püha Miikaeli koolist, kellega olen ikka veel kontaktis) või ka perearstilt. Psühhiaater on mul üsna omapärane: me kohtume väga harva, tal on alati aega minuga vestelda u. 20-30 minutit. E-postile ei vasta ta mitte kunagi (ainult siis, kui mul oleks uut rohtu vaja). Ta on tore inimene, kuid abi ning kättesaadavus jäävad kahjuks napiks. Eks pean abi saama eelkõige iseendast. 6. aprillil tuleb mul nt. sünnipäev, saan juba 24-aastaseks. Sünnipäev - see on üks tore päev. Kaks kuud veel aega, aga aeg lendab ruttu. Mõelda tuleb ainult ilusatele asjadele, mis panevad Sind ennast hästi tundma. Panen siia kirja enda loodud mõtted, kuidas tunda ennast hästi:

* Mõtle ainult ilusaid mõtteid, enda jaoks ebameeldivatele asjadele ära mõtle.

* Aktsepteeri ennast just sellisena, nagu Sa oled. Ära mõtle ülemäära sellele, mida teised Sinust arvavad. Julge olla loomulik Sina ise ja ära keskendu teistele, vaid endale.

* Maga piisavalt palju, muidu oled väsinud ja kurnatud ning raske on toimetada.

* Tegele asjadega, mida Sa naudid.

* Ära muretse liiga palju ette ega ka pisiasjade pärast. Muretsemine takistab Sul õnnelik olemast.

* Ole enesekindlam ja usu, et Sa suudad oma eesmärke täide viia.

* Mõtle positiivselt ja looda alati enda jaoks kõige paremat. Kuigi ei või kunagi ette teada, mis juhtub - aga parem risk võtta (et kõik läheb hästi), kui pidevalt hirmus elada.

* Ära muretse pidevalt asjade pärast, mis Sul oleks või ei oleks. Keskendu ainult sellele ilusale, mis Sul on ja naudi seda.

* Suhtle ainult toredate inimestega. Väldi neid, kes on Sinu jaoks ebameeldivad või, kes Sinust seljataga solvavalt räägivad. Sellised ei ole Su tõelised sõbrad, hoia neist eemale.

* Lõpeta liigne muretsemine teiste heaolu pärast ja keskendu iseenda heaolule. Kõik Sinu lähedased tunnevad end nagunii hästi või, kui ei tunne, siis nad tegelevad oma probleemidega eelkõige ise.

* Ära ela minevikus ega tulevikus. Pole oluline, mis kunagi oli või, mis kunagi tuleb. Loeb see, mis just PRAEGU on.

* Liigu kodust välja - ka see aitab häid mõtteid süvendada ja halbu mõtteid eemale peletada. Ilusad emotsioonid parandavad igaühe tuju.

* Ära mõtle, et elu on nii igav. Mõtle ise oma elu põnevaks ja püüa leida asjades ikka võimalikult palju positiivset. Sa suudad seda.

* Kui vajad puhkust, siis võta rahulikult aeg maha ja puhka. Liigne tormamine või kiirustamine võib põhjustada ülemäärast ärevust.

Kirjutas: Andreas

История одной шишечки.

Жила-была шишечка. Росла она на сосне среди других шишечек. И было ей хорошо и весело до тех пор, пока не упала она с дерева.
Грустно стало шишечке без братьев и сестер. И была попираема она людскими ногами, пока в лес не пришла забавная девчушка.
«О! - воскликнула девочка, - какая хорошая шишечка.»
И обратилась к ней как к живой:
«Хочешь, я заберу тебя с собой?»
Шишечка очень удивилась.
«Куда?» - подумала она.
Ведь кроме леса она ничего не знала. Но всё-таки обрадовалась.



И девочка забрала ее домой, связала для нее салфетку. И аккуратненько положила ее на полочку среди игрушечных ангелочков. Которые благодаря огромному сердцу

этой девочки были живыми.

И жила-была наша шишечка беззаботно и весело. И благодарила Бога за такую судьбы.

Автор Татьяна Р.

Печатал Владимир Р.

Зима стучит в окно
Все снегом замело
красивые снежинки по небу летят
они приносят счастья в это рождетсво
они ложаться ласково на землю
кружаться на всю улицу
елочки красиво мигают огнями
вот это рождество

писала Кристина